Maison Daweynane

La Source Oubliée de Votre Vitalité

COMMENT DÉCUPLER VOS PERFORMANCES PHYSIQUES ET MENTALES EN 10 MINUTES PAR JOUR

Kadjya Catherine



Découvrez ce cadeau précieux qui a une valeur inestimable.

Je vais vous livrer un secret qui a une valeur inestimable, car il nous donne le moyen d'augmenter notre santé intellectuelle, morale et corporelle ; notre vitalité entière, par conséquent, en vous donnant 200.000 euros, je ne vous ferais pas un cadeau plus précieux que la communication de ce secret. Remarquez, toutefois, que si vous déposiez dans un coin les 200.000 euros en question, sans les employer, mon cadeau ne vous servirait à rien. Il en est parfaitement de même de ce secret.

Si vous ne mettez pas en pratique le procédé que je vais vous communiquer, il ne vous vaudra rien du tout; si vous le pratiquez imparfaitement, sa valeur sera toute relative !!

Il s'agit tout simplement de la pratique de **la respiration profonde**.

Cela paraît très peu de chose et pourtant énorme.

Ayez foi en mon affirmation, pratiquez pendant quelques mois consciencieusement et vous m'en donnerez des nouvelles !

Maison Daweynane

Pourquoi bien respirer est-il essentiel ?

Je n'apprends rien à personne en disant qu'un des organes les plus importants de notre corps est l'appareil de la respiration. Il n'en est guère de plus important, car nous pouvons vivre toute une vie sans voir, sans entendre, sans sentir ; plusieurs jours sans manger; mais nous ne pouvons vivre plusieurs minutes sans respirer.

Or, dans la fièvre de notre vie moderne, nous avons désappris à respirer convenablement.

Notre respiration habituelle est hâtive. Elle ne met en jeu qu'une très petite partie de nos poumons, c'est pourquoi la plus grande partie de ceux-ci s'atrophie souvent. Nous ne pouvons plus que difficilement les remplir complètement d'air; nous devenons plus ou moins asthmatiques. Or l'air, chacun le sait, est la nourriture la plus précieuse de notre corps. Avec raison, on se préoccupe de la bonne aération des appartements; on préconise la vie au grand air. Mais ce n'est pas tout que de disposer de bon air, il faut savoir s'en servir.

Or, si on prend la peine d'enseigner aux enfants, qu'il y a quelque 1000 ans, un conquérant du nom d'Alexandre a été qualifié "grand" parce qu'il a guerroyé sans trêve et fait ainsi mourir beaucoup d'hommes, on ne se donne pas celle de

leur apprendre à se servir convenablement de leurs poumons.

C'est une des raisons pour lesquelles les nations ont des budgets de guerre si excessifs et que les tuberculeux pullulent.



Que se passera-t-il après quelques semaines d'entraînement?

Il s'agit d'un système d'entraînement nous habituant à servir nos poumons dans leur totalité.

Nous pouvons être assurés que 3 ou 4 mois après que nous aurons commencé à le pratiquer, notre puissance de travail corporel aura doublé, nos facultés intellectuelles triplé et notre énergie morale quadruplé.

Ayons seulement confiance et ne tardons pas à pratiquer cet entraînement **soigneusement** et **consciencieusement**.

Nous serons récompensés au-delà de nos espérances.

C'est par expérience que j'en parle.



Maison Daweynane

Les exercices à faire pour maîtriser la respiration profonde

Pour tous les exercices de cet entraînement, nous devons bien détendre tous nos muscles, être assis commodément, la poitrine en dehors, les épaules effacées et la tête élevée, puis, la bouche étant fermée, nous devons respirer exclusivement par les narines, sans bruit, de la manière suivante : aspirer l'air pendant 3 secondes, retenir l'air aspiré dans les poumons pendant 3 secondes, puis l'expirer pendant les 3 secondes suivantes. **La respiration entière dure ainsi 9 secondes.**
Recommencer immédiatement et cela 65 fois de suite, ce qui fera durer l'exercice 10 minutes.
Faire un tel exercice 3 fois chaque jour pendant une première semaine.
Les secondes peuvent être remplacées par les pulsations qui seront plus facilement comptées.

La seconde semaine de l'entraînement, on doit faire le même exercice, seulement chacune des opérations d'aspiration, rétention et expiration d'air toujours par les narines, la bouche étant complètement fermée, va durer 4 secondes à la place de 3, ce qui fait durer la respiration 12 secondes et produit 50 respirations entières en 10 minutes.

Chaque semaine nous augmenterons de 1 seconde chacune des 3 opérations de la respiration.

On peut, dès la sixième semaine, remplacer les 3 exercices quotidiens de 10 minutes par un seul durant 20 minutes, mais qui sera porté à 25 et 30 minutes la neuvième et douzième semaine. Il n'y aura pas lieu d'augmenter la durée de la respiration quand elle sera arrivée à une minute, c'est-à-dire à 20 secondes pour chacune des 3 opérations d'aspiration, de rétention et d'expiration d'air.

Pendant toute la durée de cet entraînement, qui gagnerait naturellement à être pratiqué en plein air, il est recommandé de boire une bonne gorgée d'eau aussi souvent qu'on y pense, autant que possible tous les quarts d'heure. Il faut manger modérément aux repas et bien mâcher les aliments.

Les bienfaits de la respiration profonde

L'entraînement de la respiration profonde, qui amène la dilatation complète des poumons, de manière à ce qu'ils servent dans leur entier à la purification du sang, a un effet extrêmement salutaire sur la santé.

La quantité considérable d'oxygène aspiré et maintenu dans les poumons en contact avec le sang, brûle complètement les résidus et matières usées qui sont ensuite éliminées. La composition chimique du corps est régularisée et les germes de maladie détruits. La réorganisation de notre constitution physique commence aussitôt et nous nous en apercevons par une diminution apparente de nervosité, l'acquisition d'un calme croissant et d'une humeur plus gaie. Comment augmenter le calme et la maîtrise de nos nerfs par la respiration ?

Le calme et la maîtrise de nos nerfs étant une condition absolue du développement de notre force de volonté, *
nous pouvons les augmenter encore par l'exercice suivant qui a rapport aussi à la respiration.
Étant assis, le corps bien droit, expirer complètement l'air contenu dans nos poumons, ensuite aspirer l'air profondément par le nez pendant 5 secondes, le retenir pendant 5 secondes en le répandant successivement dans toutes les parties des poumons, puisl'expirer. C'est une sorte de gargarisme des poumons qui peut être répété 3 à 4 fois par jour, chaque fois pendant 10 minutes.

Les bienfaits de la respiration profonde

L'entraînement de la respiration profonde, qui amène la dilatation complète des poumons, de manière à ce qu'ils servent dans leur entier à la purification du sang, a un effet extrêmement salutaire sur la santé.

La quantité considérable d'oxygène aspiré et maintenu dans les poumons en contact avec le sang, brûle complètement les résidus et matières usées qui sont ensuite éliminées. La composition chimique du corps est régularisée et les germes de maladie détruits. La réorganisation de notre constitution physique commence aussitôt et nous nous en apercevons par une diminution apparente de nervosité, l'acquisition d'un calme croissant et d'une humeur plus gaie. Comment augmenter le calme et la maîtrise de nos nerfs par la respiration ?

Le calme et la maîtrise de nos nerfs étant une condition absolue du développement de notre force de volonté, *
nous pouvons les augmenter encore par l'exercice suivant qui a rapport aussi à la respiration.

Étant assis, le corps bien droit, expirer complètement l'air contenu dans nos poumons, ensuite aspirer l'air profondément par le nez pendant 5 secondes, le retenir pendant 5 secondes en le répandant successivement dans toutes les parties des poumons, puisl'expirer. C'est une sorte de gargarisme des poumons qui peut être répété 3 à 4 fois par jour, chaque fois pendant 10 minutes.



« La plupart des choses importantes dans le monde ont été accomplies par des personnes qui ont continué à essayer quand il semblait y avoir aucun espoir. »

Dale Carnegie